



## توسعه و طراحی راهنمای آموزشی خودمراقبتی برای بهبود علائم گرگرفتگی دوران یائسگی با تأکید بر فعالیت جسمانی و رژیم غذایی در زنان ۴۵-۶۰ سال

رزیتا فیروزنیا<sup>۱</sup>، محمدعلی حسینی<sup>۲\*</sup>، علی اصغر کاربرد<sup>۳</sup>، شهرام یزدانی<sup>۴</sup>

۱- دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی - دانشکده آموزش علوم پزشکی - دانشجوی کارشناسی ارشد.

۲- دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران - دانشکده علوم توانبخشی - گروه مدیریت توانبخشی - دانشیار.

۳- دانشگاه علوم پزشکی قزوین - دانشکده پیراپزشکی - گروه اتاق عمل - عضو هیئت علمی.

۴- دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی - دانشکده آموزش علوم پزشکی - دانشیار.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۱/۱۱/۱۷، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۲/۱۰/۱۷

### چکیده

**مقدمه:** هدف از این مطالعه توسعه و تدوین راهنمای آموزشی خود مراقبتی برای بهبود علائم گرگرفتگی در دوران یائسگی با تأکید بر فعالیت جسمانی و رژیم غذایی مناسب در زنان ۴۵-۶۰ سال است.

**مواد و روش‌ها:** این مطالعه از نوع مطالعات ترکیبی دو مرحله‌ای است. در مرحله اول یک مطالعه مروری انجام شده و کلیه مقالات خارجی و داخلی که در ده سال اخیر به تأثیر رژیم غذایی و فعالیت بدنی در کاهش گرگرفتگی پرداخته بودند، استخراج و نتایج آنها ثبت گردید. در مرحله دوم به روش کیفی از طریق برگزاری پانل خبرگان نظر افراد خبره در مورد داده‌های گردآوری شده بررسی و مورد بحث و تجزیه و تحلیل قرار گرفت و نتایج نهایی پس از تأیید خبرگان در قالب کتابچه‌ای ارائه گردید.

**نتایج:** ۴۱۰ مقاله از منابع خارجی و داخلی بررسی گردید و با حذف مقالات تکراری و غیرمرتبط در مجموع نتایج ۷۷ مقاله تحلیل شد که ۴۰ مقاله مرتبط با تغذیه و ۳۷ مقاله مربوط به تمرینات بدنی بوده است و نتایج این مطالعات پس از ارائه در پانل خبرگان و بحث پیرامون آنها، تأیید گردید که استفاده یکی از رژیم‌های غذایی حاوی فیتواستروژن‌ها از جمله عصاره گیاه گل ساعتی ۶۰ قطره در روز، عصاره ویتاگنوس ۴۰ قطره در روز، پودر عصاره آبی شیرین بیان ۶۰ میلی گرم روزانه و مصرف روزانه ۶۰ گرم پودر سویا توأم با انجام فعالیت‌های هوازی از جمله پیاده‌روی، به مدت ۳۰-۴۵ دقیقه با شدت متوسط رو به بالا (۳-۵ روز در هفته) در کاهش علائم و عوارض گرگرفتگی زنان ۴۵-۶۰ مؤثر است.

**نتیجه‌گیری:** نتایج نشان داد که فعالیت بدنی منظم توأم با رژیم غذایی حاوی عصاره گیاه گل ساعتی، عصاره ویتاگنوس، عصاره شیرین بیان، فیتواستروژن‌ها از جمله سویا، در کاهش علائم و عوارض گرگرفتگی دوران یائسگی مؤثر است.

**واژه‌های کلیدی:** راهنمای آموزشی، دوران یائسگی، گرگرفتگی، تمرینات بدنی، رژیم غذایی.

\*نویسنده مسئول: تهران - اوین - بلوار دانشجو - خیابان کودکیار - دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تلفن: ۰۹۱۲۳۸۱۵۹۴۳ Email: mohamaimay@yahoo.com

**ارجاع:** فیروزنیا رزیتا، حسینی محمدعلی، کاربرد علی اصغر، یزدانی شهرام. توسعه و طراحی راهنمای آموزشی خودمراقبتی برای بهبود علائم گرگرفتگی دوران یائسگی با تأکید بر فعالیت جسمانی و رژیم غذایی در زنان ۴۵-۶۰ سال. مجله دانش و تندرستی ۹(۲):۵۲-۵۷.